

Sin Gluten

MES: Septiembre 2026

ALONSO CANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
Las frutas servidas serán manzana, pera, plátano, sandia y melón en función a su grado de maduración.				
7	8	9	10	11
Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.524/843 GT:30 GS:7 HC:124 AZ:24 PROT:30 SAL:3	Crema de zanahoria fresca Tortilla de patatas con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan (sin gluten) Fresh carrot cream Spanish omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (gluten free) VE:2.859/684 GT:28 GS:6 HC:91 AZ:32 PROT:21 SAL:2	Sopa casera de fideos con pasta (sin gluten) Pollo asado con salsa barbacoa con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Noodle soup with pasta (gluten free) Roasted chicken with barbecue sauce with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free) VE:3.005/719 GT:22 GS:6 HC:94 AZ:35 PROT:40 SAL:1	Salteado de garbanzos con tomate y huevo duro Lenguadina a la romana (sin gluten) con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Sautéed chickpeas with tomato and hard-boiled egg Battered & fried yellowfin sole (gluten free) with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:3.740/895 GT:35 GS:14 HC:105 AZ:28 PROT:46 SAL:1	Crema de calabacín (eco.) Pasta (sin gluten) con boloñesa de soja Yogur y pan (sin gluten) Courgette cream (eco.) Pasta (gluten free) with say bolognese Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.901/694 GT:25 GS:7 HC:90 AZ:30 PROT:23 SAL:1
14	15	16	17	18
Salteado de judías verdes con zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo asados al romero con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten) Sauteed green beans with carrot & zucchini squash Roasted chicken drumsticks with rosemary with french fries Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.709/887 GT:52 GS:12 HC:78 AZ:17 PROT:26 SAL:1	Paella mixta Tortilla francesa de queso con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Mixed paella Cheese omelette with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:2.955/707 GT:19 GS:4 HC:109 AZ:24 PROT:26 SAL:2	Crema de zanahoria fresca Garbanzos estofados con salteado de verduras con tomate Fruta y pan (sin gluten) Fresh carrot cream Stewed chickpeas with sautéed vegetables with tomato sauce Fruit and bread (gluten free) VE:3.040/727 GT:14 GS:2 HC:115 AZ:38 PROT:20 SAL:1	Pasta (sin gluten) al ajillo Salmón con salsa de tomate con ensalada fresca con lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with garlic Salmon with tomato sauce with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free) VE:3.129/749 GT:27 GS:5 HC:106 AZ:24 PROT:27 SAL:2	Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Lomo asado con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Braised white beans with vegetables Grilled tenderloin with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.309/792 GT:25 GS:6 HC:105 AZ:28 PROT:43 SAL:2
21	22	23	24	25
Crema de zanahoria (eco.) Magro en salsa con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Carrot cream Lean pork in sauce with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:2.926/700 GT:31 GS:7 HC:82 AZ:30 PROT:23 SAL:2	Sopa casera de cocido con pasta (sin gluten) Cocido completo Fruta y pan (sin gluten) "Cocido" soup with pasta (gluten free) Full course "cocido" stew Fruit and bread (gluten free) VE:3.645/872 GT:32 GS:10 HC:116 AZ:35 PROT:35 SAL:2	Brócoli salteado Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Yogur y pan (sin gluten) Sautéed broccoli Roast chicken with thyme with roasted potatoes Yoghurt and bread (gluten free) VE:2.500/598 GT:22 GS:7 HC:56 AZ:12 PROT:47 SAL:2	Arroz a la milanesa Filete de merluza a la plancha con ensalada fresca de lechuga con remolacha Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice Grilled hake with fresh lettuce salad with beets Fruit and bread (gluten free) VE:2.909/696 GT:17 GS:4 HC:113 AZ:25 PROT:28 SAL:2	Crema casera de la huerta Huevos revueltos con picadillo de chorizo con ensalada fresca con maíz dulce Fruta y pan (sin gluten) Homemade garden cream Scrambled eggs with meat with fresh salad with sweetcorn Fruit and bread (gluten free) VE:2.663/637 GT:30 GS:7 HC:75 AZ:28 PROT:22 SAL:1
28	29	30		
Arroz a la napolitana Abadejo a la romana (sin gluten) con ensalada fresca con zanahoria rallada Yogur y pan (sin gluten) Napolitan rice Roman-style haddock (gluten-free) with lettuce and carrot salad Yoghurt and bread (gluten free) VE:3.901/933 GT:43 GS:8 HC:100 AZ:11 PROT:39 SAL:1	Crema casera de calabaza dulce Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Homemade sweet pumpkin cream Meatballs with vegetables with diced potatoes Fruit and bread (gluten free) VE:3.798/909 GT:53 GS:13 HC:87 AZ:30 PROT:27 SAL:1	Macarrones (sin gluten) con atún Huevos con tomate con ensalada fresca con aceitunas Fruta y pan (sin gluten) Macaroni (gluten free) with tuna Eggs with tomato with fresh salad with olives Fruit and bread (gluten free) VE:3.854/922 GT:46 GS:11 HC:106 AZ:31 PROT:64 SAL:3		

En cumplimiento del RD 315/2025, la información sobre alérgenos presentes en cada uno de los platos está disponible en el tablón / pizarra del comedor. Contacte con su responsable en caso de duda